# NORMAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

 Producción: PYCH & Asociados S. L. c/ San Sotero, 11 - 3º Dcha. -28037 MADRID Depósito Legal: M-24124-2000

# PRESENTACIÓN

La adaptación a nuestro país de las Directivas Europeas referentes a la Prevención de Riesgos Laborales, ha supuesto una gran profusión de normativas legales al respecto y lo que es más importante, la aparición de la ley 31/1995 de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, que conlleva a una modificación de la filosofía de actuación, tanto a nivel empresarial como de los propios trabajadores mediante el fomento de una auténtica cultura preventiva a través de la promoción de la educación en dicha materia en todos los niveles.

**IBERMUTUAMUR.** , en su deseo de asesorar a sus empresas asociadas en materia preventiva, mediante la puesta a disposición de éstas, de documentación básica relativa a la identificación de riesgos y sus actividades preventivas, tiene la satisfacción de facilitar este texto sobre: **LAS NORMAS BÁSICAS DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.** .

Editado desde la óptica de la ley de Prevención de Riesgos Laborales, este texto tiene como objetivos: Fomentar el interés y cooperación en la acción preventiva en todos los niveles jerárquicos de la organización de la empresa; promover comportamientos seguros y la correcta utilización de equipos de trabajo y de protección colectiva e individual así como promover actividades preventivas básicas.

**Dirección de Prevención**





**TRABAJAMOS JUNTOS PARA PROTEGERTE**

# DECÁLOGO D E

1. Actuar de forma segura en todas las actiWidades de la Wida debe consti ituirse en hábitto.

22.

.NNootteeaarrrriieessgguueess..eevviittaalloossrriieessggoo ssooredúcelos al mínimo.

33.

.PPrreessttaaaatteenncciióónnaallttrraabbaajjooqquueerreea alliizzaass..LLaaprisa es el mejor aliado del accidente.

44.

.SSiigguueellaassiinnssttrruucccciioonneessyyccuummppll eellaassnnoorrmmaass..

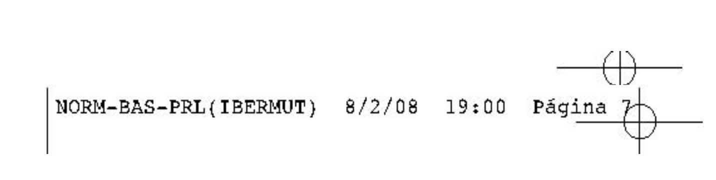
Si no las conoces pregunta. No improvises.

55.

.IInnffóórrmmaatteeyyffóórrmmaatteeeennmmaatteerriiaadd

eePrevención de Riesgos Laborales.






) E PREVENCIÓN

66.

.AAvviissaaddeeccuuaallqquuiieerraannoommaallííaaaattuu ssssuuppeerriioorreessy a tus compañeros.

77.

.NNiinnggúúnnaacccciiddeenntteeooccuurrrreeppoorrccaas suuaalliiddaadd..Todos pueden evitarse.

88.

.LLaasseegguurriiddaaddyyllaassaalluuddeessttaarreeaadde ettooddooss..TTuuparticipación es imprescindible.

99.

.TTuuttrraabbaajjooeessiimmppoorrttaannttee,,ddiissffrruutt aaddeellaattaarreeaabien hecha.

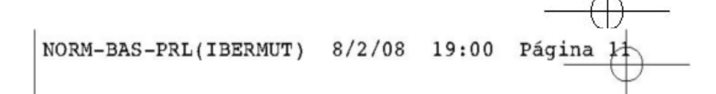
10.Con la prevención de riesgos laborales, el que ganas eres tú.



# ÍNDICE

PAGINA:

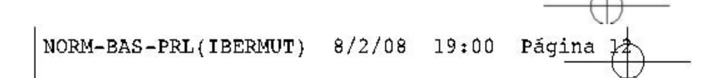





# II..OORRDDEENNYYLLIIMMPPIIEEZZA A

1. 1. Mantén las zonas de paso y salidas libres de obstáculos.
2. 2. Recoge los derrames accidentales inmediatamente, otra persona puede sufrir un accidente.
3. 3. Mantén limpio y ordenado tu lugar de trabajo. Recuerda que “limpiar está bien pero no ensuciar es mejor”.
4. 4. Realiza un mantenimiento correcto de las máquinas y herramientas, funcionarán mejor y ensuciarán menos.
5. 5. Utiliza recipientes adecuados para los deshechos y vacíalos con la frecuencia necesaria.
6. 6. Un sitio para cada cosa y cada cosa en su sitio.
7. 7. No tires colillas ni papeles en cualquier lugar de tu centro de trabajo.
8. 8. Mantén una higiene personal adecuada.
9. 9. Los aseos son de todos, cuídalos.
10. 10. Una sola persona imprudente puede hacer inseguro todo el centro de trabajo.

EL ORDEN Y LA LIMPIEZA AUMENTAN TU SEGURIDAD







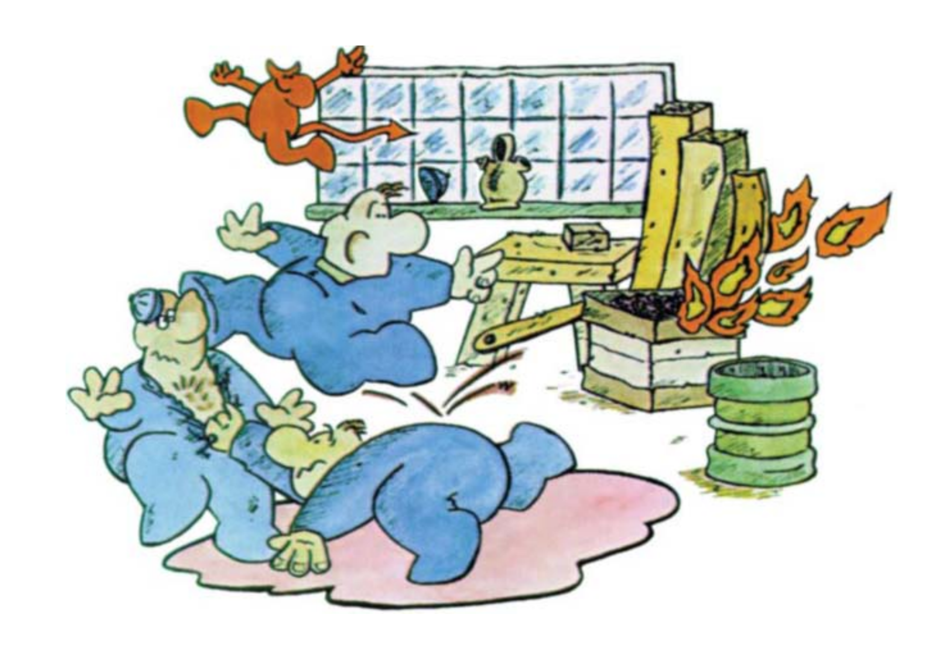


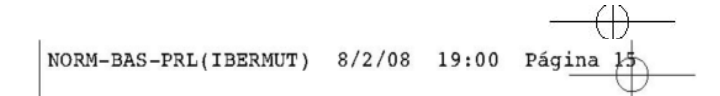


## IIII..MMAANNEEJJOOMMAANNUUAALLDDEECCA ARRGGAAS S

1. 1. Comprueba que no hay obstáculos en el trayecto (si los hay retíralos previamente).
2. 2. Procura siempre utilizar medios mecánicos si los tienes disponibles.
3. 3. Apoya los pies firmemente (sepáralos a una distancia igual a la de tus hombros) y agáchate doblando las rodillas para recoger la carga.
4. 4. Coge la carga por la parte más segura y sujétala de forma equilibrada con los dos brazos.
5. 5. Mantén la espalda recta durante toda la maniobra.
6. 6. Levántate suavemente enderezando las piernas, no levantes la carga mediante tirones bruscos.
7. 7. Mantén la carga lo más próxima posible a tu cuerpo y con los brazos extendidos.
8. 8. Nunca debes de elevar una carga de forma manual por encima de la línea de los hombros.
9. 9. Nunca realices giros de cintura mientras soportas una carga.
10. 10. Si no puedes tu solo, ¡no lo dudes! pide ayuda a un compañero.

CUIDA TU ESPALDA, SI LA USAS MAL PUEDES LESIONARTE IRREVERSIBLEMENTE

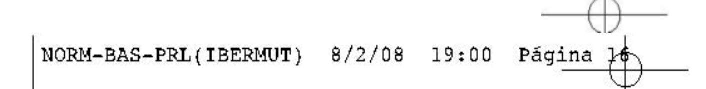





# IIIIII..IINNCCEENNDDIIOOS S

1. 1. En caso de incendio, no grites, no corras, mantén la calma y actúa con decisión.
2. 2. Si el incendio es de grandes proporciones no intentes apagarlo tu solo.
3. 3. Da la alarma y avisa al mayor número posible de compañeros.
4. 4. Evacúa el edificio siguiendo las señales, ve cerrando las puertas detrás de tí.
5. 5. No uses jamás los ascensores durante un incendio.
6. 6. Si el humo no te deja respirar gatea y abandona la zona.
7. 7. Si el incendio es pequeño y te sientes seguro utiliza un extintor.
8. 8. Dirige el chorro del extintor hacia el extremo mas próximo a tí de la base de las llamas.
9. 9. Si tus ropas se prenden no corras, arderán más rápidamente, tírate al suelo y rueda para apagarlas.
10. 10. En caso de incendio es vital que sepas en cada momento lo que debes hacer. Infórmate sobre el plan de emergencia.

LA FORMA MÁS EFICAZ DE LUCHAR CONTRA EL FUEGO ES EVITANDO QUE SE PRODUZCA







## IIVV..RRIIEESSGGOOEELLÉÉCCTTRRIICCO

O

1. 1. No uses nunca cables pelados, deteriorados o sin enchufe.
2. 2. No desconectes nunca tirando del cable. Puedes deteriorar las conexiones.
3. 3. No conectes varios aparatos en el mismo enchufe.
4. 4. No toques nunca aparatos eléctricos con las manos mojadas o con los pies en contacto con agua.
5. 5. No manipules los cuadros eléctricos si no tienes conocimiento.
6. 6. No retires jamás por tu cuenta las protecciones eléctricas ni suprimas las tomas de tierra.
7. 7. Comunica al servicio de mantenimiento cualquier anomalía eléctrica que observes.
8. 8. Si notas cosquilleo al utilizar un aparato eléctrico, notifícalo.
9. 9. Si observas calentamiento o chispazos en motores, cables, etc, notifícalo.

10.En caso de contacto eléctrico no toques al accidentado sin desconectar la corriente.

SI OBSERVAS ALGUNA ANOMALÍA EN LA INSTALACIÓN ELÉCTRICA,
COMUNÍCALA. NO TRATES DE ARREGLAR LO QUE NO SABES


ÁCIDO

# VV..PPRROODDUUCCTTOOSSQQUUÍÍMMIICCOOS S

1. 1. No utilices nunca envases de bebidas o alimentos para contener productos químicos, aunque le hayas cambiado el rótulo.
2. 2. No tengas en tu puesto de trabajo mayor cantidad de productos del que vayas a consumir en una jornada laboral.
3. 3. Cuando hayas acabado de utilizar el producto cierra perfectamente el envase.
4. 4. Respeta las normas de incompatibilidad al almacenarlos. Si no las conoces infórmate.
5. 5. No mezcles productos químicos, pueden reaccionar violentamente y generar gases tóxicos o irritantes.
6. 6. Si precisas rebajar un producto, pon primero un recipiente con agua y después añade el producto.
7. 7. Cuando uses productos químicos utiliza las protecciones adecuadas.
8. 8. En tu centro de trabajo deben encontrarse las fichas de seguridad de los productos que estás manejando. Solicítalas.
9. 9. Extrema tu higiene personal, sobre todo antes de las comidas y al abandonar el trabajo.

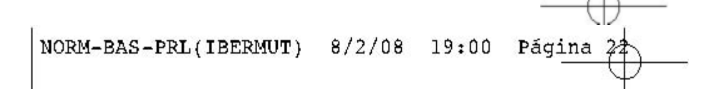
10 Cuando manejes productos químicos ten a mano el teléfono de informacion toxicológica. tf: 91-5628469.

LEE ATENTAMENTE LA ETIQUETA DEL PRODUCTO. CONTIENE INFORMACIÓN VITAL



# VVII..MMAANNEEJJOOSSEEGGUURROODDEEMM ÁÁQQUUIINNAAS
# S

1. 1. Antes de poner en marcha una máquina, lee el manual de instrucciones e infórmate de su funcionamiento y de sus riesgos.
2. 2. Comprueba que sus protecciones y condiciones de uso son las adecuadas y que su conexión o puesta en marcha no represente peligro para terceros.
3. 3. No retires nunca por tu cuenta las protecciones.
4. 4. No olvides poner todas las protecciones de nuevo, antes de poner en marcha la máquina, si por motivo de mantenimiento o limpieza ha sido necesario retirarlas.
5. 5. En caso de avería, no manipules la máquina, avisa inmediatamente al responsable de mantenimiento, señalizando la avería.
6. 6. Cuando la máquina esté funcionando y observes algún “atasco”, no metas las manos, detén siempre antes la máquina.
7. 7. Usa en todo momento los equipos de protección individual necesarios, indicados en el “manual de instrucciones” de la máquina.
8. 8. Cuando durante la utilización de una máquina sea necesario limpiar o retirar residuos cercanos a un elemento peligroso, usa siempre los medios auxiliares adecuados que garanticen una distancia de seguridad suficiente.
9. 9. Si tu máquina dispone de “diario de mantenimiento”, supervisa que se mantenga actualizado.





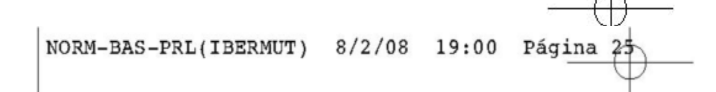


10.En las operaciones de mantenimiento que pueda suponer peligro, realízalas siempre tras haber parado o desconectado la máquina, haber comprobado la inexistencia de energías residuales peligrosas y haber tomado las medidas necesarias para evitar su puesta en marcha o

conexión accidental mientras se esté efectuando la operación.

INFÓRMATE PERFECTAMENTE DEL FUNCIONAMIENTO
DE LAS MÁQUINAS QUE USAS






# VVIIII..MMAANNEEJJOOSSEEGGUURROODDEEHH EERRRRAAMMIIEENNTTAAS

**S**

1 No uses nunca una herramienta para algo diferente para lo que ha sido diseñada.

1. 2. Cuida de tus herramientas, límpialas con frecuencia, mantenlas afiladas si son de corte, sin holguras, y con los mangos en condiciones.
2. 3. Coloca cada herramienta en su sitio.
3. 4. Si un compañero necesita una herramienta, no se la lances, entrégasela en mano.
4. 5. Nunca lleves herramientas en los bolsillos, sobre todo si son cortantes o punzantes.

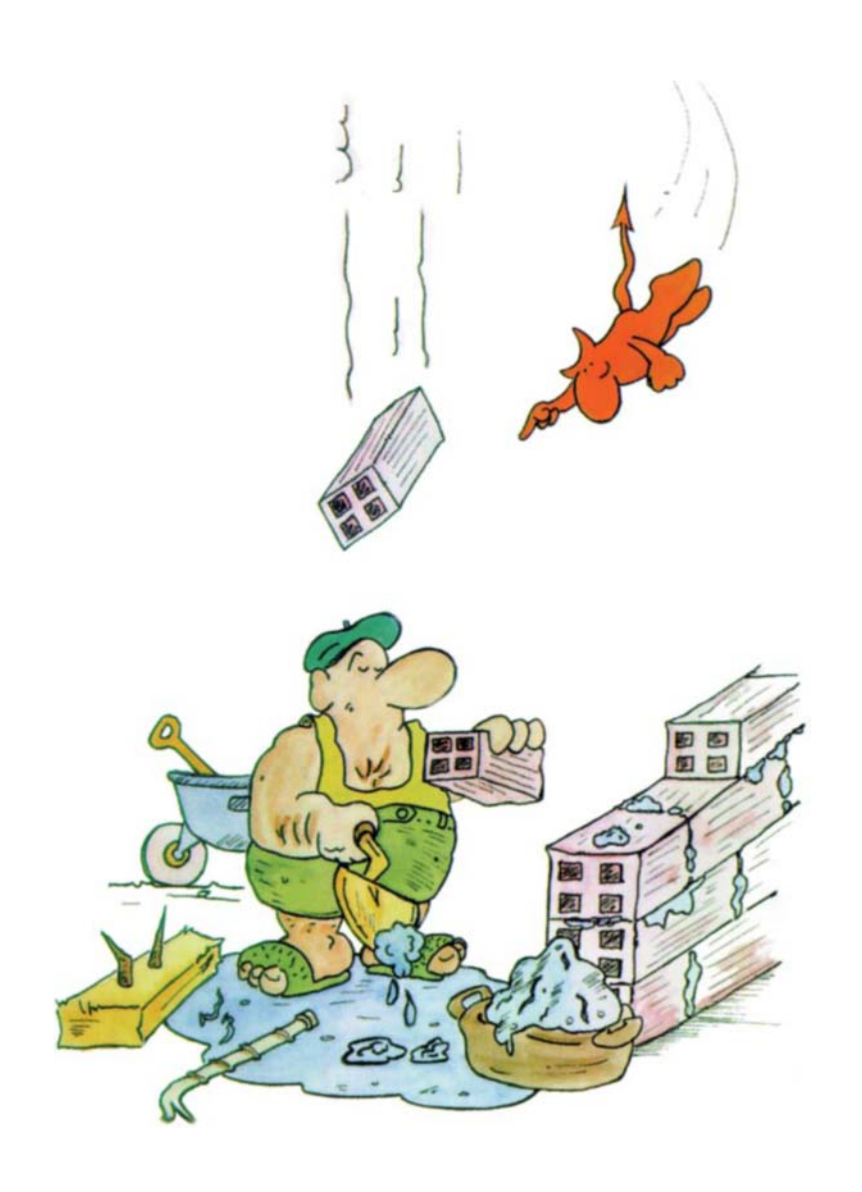
6. símbolo
(doble aislamiento).

5. 7. No abras las herramientas eléctricas o perderán su protección.
6. 8. Utiliza las protecciones adecuadas a la herramienta que usas (guantes, gafas, etc..).
7. 9. Si tienes que trasladarte con tus herramientas utiliza una caja adecuada o un cinturón portaherramientas.

Comprueba que las herramientas eléctricas llevan este símbolo ▣ (doble aislamiento).

10.Si tu trabajo supone un riesgo para los demás, no dejes que se acerquen.

LO ÚTIL NO TIENE POR QUE SER PELIGROSO



# VVIIIIII..EEQQUUIIPPOOSSDDEEPPRROOTTEECCC CIIÓÓNNIINNDDIIVVIIDDUUAAL L

1. 1. Utiliza los equipos de protección individual si no se han podido evitar o reducir los riesgos por otros medios.
2. 2. En tu centro de trabajo deben de poner a tu disposición los equipos de protección individual adecuados al trabajo que realizas. ¡ solicítalos !
3. 3. Antes de usar un equipo de protección individual, lee las instrucciones de manejo.
4. 4. Cuida correctamente y guarda los equipos de protección.
5. 5. Existen guantes, botas, mascarillas, ...que se ajustan a tus necesidades.
6. 6. Informa de los defectos y anomalías o daños que detectes en el equipo.
7. 7. Si no usas los EPI´s correctamente, pueden suponer un riesgo añadido.
8. 8. Los equipos de protección individual son de uso personal.
   9. Comprueba que disponen de marcado << CE >>.
9. 10. El uso de algo tan simple como un guante, puede evitarte un accidente.

ESTÁN DISEÑADOS PARA PROTEGERTE





# IIXX..EELLTTRRAABBAAJJOODDUURRAANNTTEE EELLEEMMBBAARRAAZZO

**O**

1. 1. El embarazo es una situación especial donde debes tener en cuenta que los tóxicos, radiaciones o gérmenes con los que te pongas en contacto pueden afectar también a tu hijo.
2. 2. No fumes durante el embarazo, tu niño tendrá menos peso de lo normal al nacer.
3. 3. No consumas bebidas alcohólicas, tu hijo las consume contigo.
4. 4. Si trabajas en un laboratorio con riesgo químico o biológico, con rayos "X" o manejando plaguicidas, consulta con tu médico del trabajo.
5. 5. Cuando utilices sustancias químicas solicita información de cuales son las que pudieran producir alteraciones en tí o en tu hijo.
6. 6. Durante el embarazo aumenta la absorción de tóxicos que puedan ser respirados. No te expongas.
7. 7. Durante el embarazo no realices esfuerzos físicos importantes.
8. 8. Si estás embarazada no permanezcas mucho tiempo de pie, ya que aumenta el riesgo de varices.
9. 9. Utiliza el calzado adecuado.
10. 10. Cuida tu alimentación y descansa suficientemente.

SI ESTÁS EMBARAZADA, COMUNICASELO A TU MÉDICO DEL TRABAJO Y SIGUE EN TODO MOMENTO SUS CONSEJOS

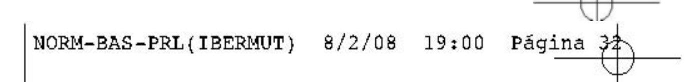


## XX..PPAANNTTAALLLLAASSDDEEVVIISSUUAALLI IZZAACCIIÓÓNNDDEEDDAATTOOS S

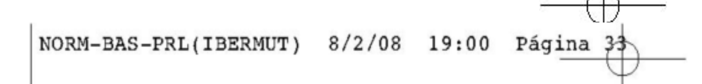
1. 1. Trabaja cómodo, regula el asiento de trabajo.
2. 2. Utiliza un portadocumentos regulable adosado a la pantalla.
3. 3. Tu superficie de trabajo debe ser suficientemente estable, sin reflejos y de colores neutros.
4. 4. Tus ojos deben de estar a una distancia mínima de la pantalla de 40 cm.
5. 5. Si necesitas reposapiés, solicítalo.
6. 6. Coloca tu pantalla de forma paralela a las luces.
7. 7. No sitúes la pantalla ni de frente ni de espaldas a las ventanas. Si no tienes más remedio, usa las cortinas regulables.
8. 8. Procura alternar las tareas para evitar la monotonía y repetitividad.
9. 9. Después de dos horas trabajando con ordenador, cambia de tarea y posición.

10.Realiza movimientos de relajación de la columna.

MEJORAR TU PUESTO DE TRABAJO ES FÁCIL






# XXII..AACCCCIIDDEENNTTEESSIINNIITTIINNEERR E

# E

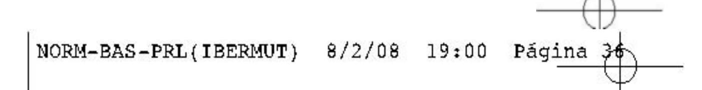
1. 1. Usa el cinturón de seguridad incluso en ciudad.
2. 2. Si usas motocicleta o bicicleta, usa el casco para proteger tu cabeza (colgado del brazo sólo servirá para agravar las lesiones).
3. 3. Recuerda que el peatón es siempre lo más débil.
4. 4. Avisa la maniobra con tiempo suficiente antes de realizarla.
5. 5. Protégete de las caídas: si circulas en motocicleta no vayas en mangas de camisa, falda o pantalón corto aunque haga calor (usa casco, guantes y chaqueta y pantalones en tejidos fuertes incluso en verano).
6. 6. Ajusta tu velocidad a la intensidad del tráfico.
7. 7. En caso de lluvia circula con precaución.
8. 8. Realiza un mantenimiento adecuado del vehículo (frenos, ruedas, amortiguadores, luces, etc..deben ser revisados con regularidad o fallarán cuando más los necesites).
9. 9. Respeta las señales de tráfico.
10. Utiliza preferentemente el transporte público.

NO VAYAS CON PRISA, ES PREFERIBLE SALIR CON ANTELACIÓN SUFICIENTE



# XXIIII..MMAANNTTEENNIIMMIIEENNTTOODDEEIIN NSSTTAALLAACCIIOONNEES S

1. 1. Los ascensores y montacargas de edificios industriales y lugares de pública concurrencia han de pasar una inspección cada 2 años.
2. 2. Las centrales eléctricas, subestaciones y centros de transformación serán revisados cada 3 años.
3. 3. Las instalaciones eléctricas en los locales de pública concurrencia serán inspeccionadas anualmente.
4. 4. Las calderas serán inspeccionadas a los 5 años desde su entrada en servicio, pasarán una segunda inspección a los 10 años desde su entrada en servicio y sucesivas cada 3 años.
5. 5. Las tuberías para fluidos de calderas con riesgo de corrosión serán revisadas cada 5 años y las demás serán objeto de inspección cada 10 años.
6. 6. Los extintores serán retimbrados cada 5 años. (vida útil máxima 20 años).
7. 7. Botellas, botellones de gases comprimidos, licuados y disueltos a presión serán revisadas por el envasador o fabricante segun el tipo de fluido.
8. 8. Las instalaciones que contengan gas en sus circuitos serán revisadas cada 5 años, excepto las que almacenen cloro que serán revisadas a los 2 años y a los 5 años.
9. 9. Las instalaciones de tratamiento y de almacenamiento de aire comprimido serán objeto de revisión cada 10 años.
10. 10. Los recipientes frigoríficos serán objeto de una primera inspección a los 10 años y sucesivas cada 5 años tras la anterior.



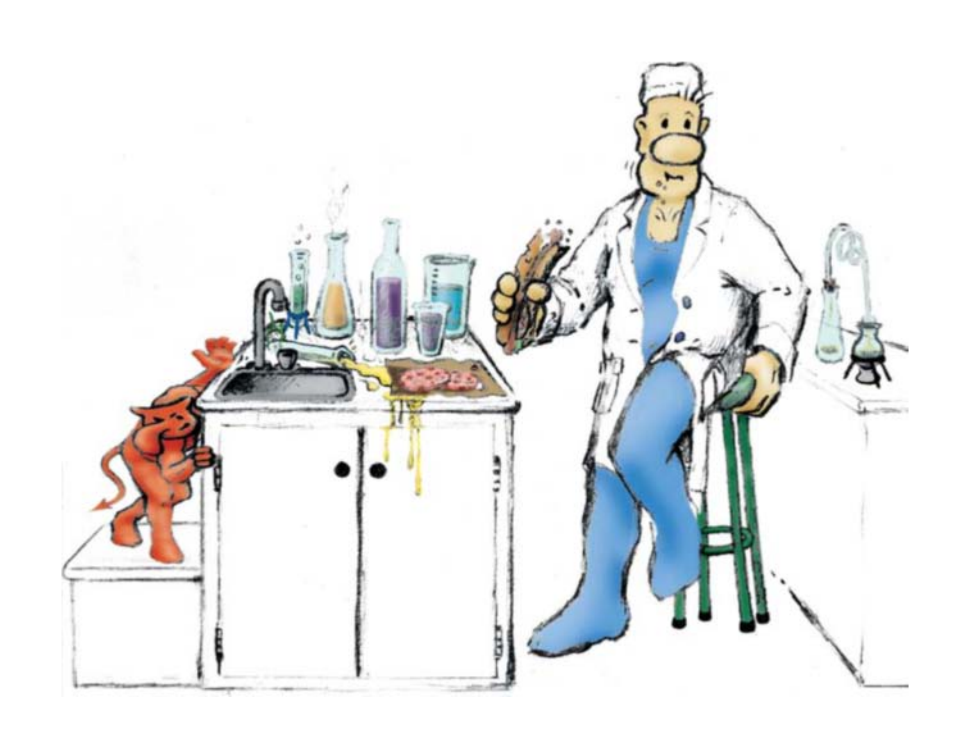





LAS REVISIONES SON UNA GARANTÍA DE BUEN

FUNCIONAMIENTO

NORM-BAS-PRL(IBERMUT) 8/2/08 19:00 Página 38



# XXIIIIII..TTRRAABBAAJJOOSSEENNLLAABBOORR AATTOORRIIO O

1. 1. Recoge los derrames inmediatamente y ten en tu lugar de trabajo sólo los productos necesarios.
2. 2. No deposites en la superficie de trabajo ningún objeto personal que se pueda contaminar.
3. 3. Siempre que utilices productos químicos lava bien tus manos antes y después de su utilización.
4. 4. No fumes, comas o bebas, ni te maquilles en el laboratorio. Utiliza las zonas destinadas para ello.
5. 5. Utiliza los equipos de protección a tu disposición, tanto los colectivos como los individuales.
6. 6. No pipetees nunca con la boca, ni evacues residuos directamente a la red de alcantarillado.
7. 7. No trasvases productos químicos a recipientes de alimentos ni a recipientes no etiquetados convenientemente.
8. 8. Infórmate del plan de emergencia y de gestión de residuos de tu centro.
9. 9. Informa a tu superior de todas las anomalías que detectes en tu trabajo.
10. 10. Cuando acabes la jornada comprueba antes de abandonar tu puesto que todo está en orden.

LA SEGURIDAD DE TU LABORATORIO DEPENDE TAMBIÉN DE TI


RRRRIIIIING
RRRRIIIIING

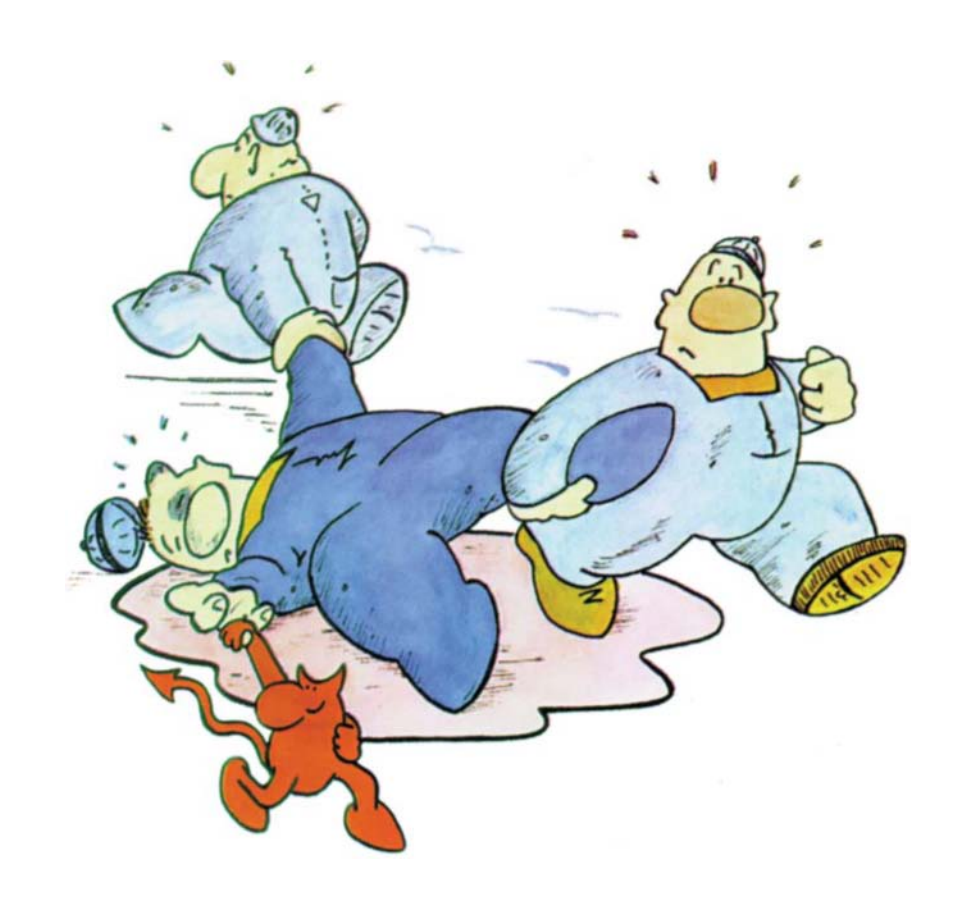
# XXIIVV..EESSTTRRÉÉS S

1. 1. La participación en el trabajo es importante, no trabajes de forma insolidaria o independiente, ofrece tu ayuda y pídela cuando necesites la de los demás.
2. 2. Trabaja en equipo, intégrate en el grupo, reconoce el valor humano de tus compañeros y aprende a comunicarte sin agresividad, o timidez.
3. 3. Valora positivamente el trabajo que realizas, no caigas en la rutina, evita el aburrimiento y la frustración, disfruta de la tarea bien hecha e irás reconociendo tu capacidad aprendiendo a automotivarte.
4. 4. Anticipa los momentos de mayor trabajo, planifícate, organiza tu trabajo y plantéate objetivos realistas.
5. 5. Disfruta de tu tiempo de ocio, cuida tu salud, haz algo de deporte y encuentra un espacio para tu intimidad.
6. 6. Fomenta las relaciones con tu familia, amigos y compañeros, muestra tus afectos.
7. 7. Cuanto más feliz y satisfecho te sientas en el trabajo y en tu vida, menos estrés sufrirás.
8. 8. Disfruta de lo que hagas en cada momento, busca satisfacciones en las pequeñas cosas.
9. 9. Descansa suficientemente antes de acudir al trabajo, no abuses de sustancias excitantes (café, té, tabaco, alcohol, etc...).
10. 10. Aprende a relajarte, sé flexible y creativo. No olvides que cierto grado de estrés nos sirve de estímulo y nos hace progresar en muchos sentidos.





EL ESTRÉS FORMA PARTE DE TU VIDA COTIDIANA.
QUE TE AFECTE DEPENDE DE TU ACTITUD



# XXVV..AACCTTUUAACCIIÓÓNNEENNCCAASSOOD DEEAACCCCIIDDEENNTTE E

1. 1. Mantén la calma, tranquiliza a la víctima, piensa antes de actuar y usa el sentido común.
2. 2. Recuerda siempre el siguiente orden de actuación:

a) **Proteger:** : Protege al accidentado y evita que tú u otras personas, os veáis envueltas en otro accidente a causa del primero.

b) **Avisar:** :Solicita ayuda, los teléfonos de urgencias (bomberos, policía, ambulancia, etc.) se han unificado en el Nº. 112.

c) **Socorrer:** : Atiende siempre al herido más grave, para lo cual:

-**Comprueba si está consciente, si tiene pulso y sirespira** , en caso contrario realiza una **reanimacióncardiopulmonar** .

-**Examínalo por zonas** (cabeza, cuello, tronco, abdomen y extremidades por si presenta heridas, fracturas, quemaduras, etc.).

3. Si la herida es superficial:

a) La persona que vaya a realizar la cura debe lavarse previamente las manos con agua y jabón.

b) Lavar la herida con agua y jabón (preferiblemente)
o con agua oxigenada a chorro, procurando si la herida es sucia limpiarla de impurezas y cuerpos extraños lo mejor posible.



c) Pincela la herida con un antiséptico y cubrela con un apósito estéril.

4. Si la herida es importante, por su extensión, profundidad o localización:

a) Corta la hemorragia presionando directamente sobre un apósito limpio colocado sobre la herida.

b) No retires de la herida los apósitos empapados en sangre, coloca otros limpios encima de ellos y continúa presionando hasta detener la hemorragia.

c) Evita poner un torniquete, sobre todo si no tienes experiencia.

d) Cubrir la herida con apósitos limpios y traslada al herido urgentemente a un centro sanitario.

e) Si la hemorragia es nasal presionar con los dedos las alas de la nariz y bajar la cabeza.

5. En caso de mareo o lipotimia:

a) Echar a la persona en el suelo elevándole los pies.

b) Aflojar el cinturón, la corbata o cualquier prenda de vestir que pueda oprimir.

c) Procura que le llegue aire suficiente a la víctima (retira a los curiosos, abre alguna ventana, abanícale la cara, etc.).

d) Si a pesar de todo, la víctima no recupera la consciencia podríamos estar ante una situación más grave: Comprueba si tiene respiración y pulso:



.-Si tiene pulso y respira, colocar a la víctima enposición de seguridad y avisar a un servicio de urgencias.
.-Si no tiene pulso ni respira, realizar las maniobrasde reanimación cardiopulmonar y avisar a un servicio de urgencias.

1. 6. No dar de beber nada, ni administrar analgésicos, ni dejar nunca solo a un accidentado (sobre todo si se encuentra inconsciente). Mantenlo caliente tapándolo con ropa.
2. 7. Si después de un accidente observas en la víctima problemas de habla o de coordinación, ha de ser reconocida urgentemente en un centro sanitario.
3. 8. Si observas un cuerpo extraño en un ojo:

   a) No permitas que el accidentado se restriegue el ojo.

   b) Si está suelto retíralo suavemente con la punta de un pañuelo.

   c) Si esta enclavado no lo extraigas (sobre todo si se encuentra en la zona coloreada del ojo) cúbrelo con un apósito limpio y remite al accidentado a un centro sanitario.

   d) No utilices nunca objetos puntiagudos o afilados para extraer cuerpos extraños de los ojos.

9. En caso de quemaduras:

   a) Enfría la zona afectada con agua fría (no cubitos ni agua helada).

c) No abras las ampollas.

d) No retires las ropas quemadas del cuerpo.





b) No apliques remedios caseros sobre una quemadura.

c) No abras las ampollas.

d) No retires las ropas quemadas del cuerpo.

e) Remite a la víctima a un centro sanitario siempre que la quemadura tenga más de 2 cm. o afecte a ojos, manos, articulaciones o cara.

10. En caso de contacto eléctrico, se procederá por el siguiente orden:

a) No toques a la víctima.

b) Corta primero el suministro de corriente.

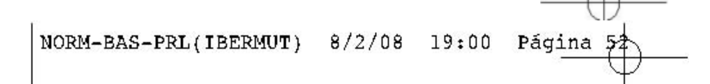
c) Avisa a los servicios de urgencias.

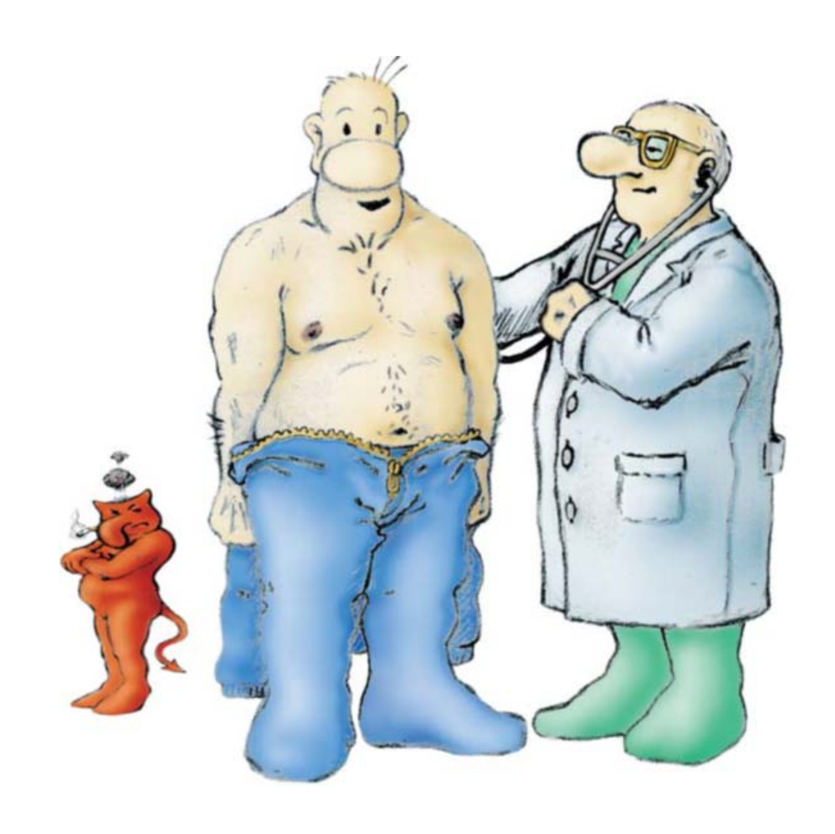
d) Caso de no poder cortar la corriente (baja tensión) se intentará desenganchar a la víctima utilizando cualquier elemento no conductor a nuestro alcance.

e) Socorre a la victima. Si es preciso, practícale una reanimación cardio-pulmonar.

f) Si la corriente es de alta tensión y no se ha podido cortar el suministro, no se intentará desenganchar a la víctima ni siquiera mediante elementos no conductores.

FÓRMATE EN "PRIMEROS AUXILIOS", TUS CONOCIMIENTOS PUEDEN SALVAR UNA VIDA





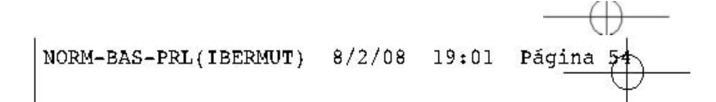


# XXVVII..VVIIGGIILLAANNCCIIAADDEELLAASSAAL LUUD

**D**

1. 1. Vigila periódicamente tu salud, es la forma más eficaz de prevenir enfermedades en fase incipiente.
2. 2. La rapidez con que acudas a tu médico es a veces vital.
3. 3. Proporciona al médico todos los datos que necesite (enfermedades, trabajos anteriores, alergias, embarazo, etc.). Una información completa, es la base de todo buen tratamiento.
4. 4. Deposita en tu médico toda tu confianza. Los datos de los Reconocimientos Médicos, son confidenciales y sujetos a secreto profesional, nadie excepto el médico, puede acceder a ellos sin tu autorización o la del juez.
5. 5. Los consejos del médico te protegen, síguelos fielmente.
6. 6. El medicamento que ha beneficiado a un compañero, puede no ser bueno para ti. No te automediques.
7. 7. Cúmple los tratamientos durante el tiempo recomendado por tu médico. No los interrumpas, ni los prolongues innecesariamente.
8. 8. No aumentes ni disminuyas las dosis de medicamento prescrita por tu médico. Te perjudicarás seriamente o disminuirás su eficacia.
9. 9. Participa en las campañas de prevención y mejora de la salud emprendidas por tu Servicio de Prevención. Vacúnate cuando tu médico te lo recomiende.

EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD EN EL TRABAJO, TU PARTICIPACIÓN ES NECESARIA




## XXVVIIII..SSEEÑÑAALLIIZZAACCIIÓÓNNDDEESSE

# EGGUURRIIDDAAD
# D

## PROHIBICION

Lo que **NO** se debe hacer

CORONA CIRCULAR CON BANDA OBLICUA DIAMETRAL **ROJO**

- Prohibido fumar
- Prohibido fumar y encender fuego
- Prohibido el paso a los peatones
- Prohibido apagar con agua
- Agua no potable
- Entrada prohibida a personas no autorizadas
- Prohibido a los vehículos de manutención
- No tocar

## OBLIGACION

Lo que se debe hacer

CIRCULO CON CIRCUNFERENCIA EXTERNA CONCENTRICA **AZUL**

- Protección obligatoria de la vista
- Protección obligatoria de la cabeza
- Protección obligatoria del oído
- Protección obligatoria de las vías respiratorias
- Protección obligatoria de los pies
- Protección obligatoria de las manos
- Protección obligatoria del cuerpo
- Protección obligatoria de la cara
- Protección individual obligatoria contra caídas
- Vía obligatoria para peatones
- Obligación general (acompañada, si procede, de una señal adicional)

## ADVERTENCIA

Precaución.
Delimitación de zonas peligrosas.

TRIANGULO EQUILATERO BORDES **NEGROS** FONDO **AMARILLOS**

- Materias infamables
- Materias explosivas
- Materias tóxicas
- Materias corrosivas
- Materias radiactivas
- Materias suspendidas
- Vehículos de manutención
- Riesgo eléctrico
- Peligro en general
- Radiaciones láser
- Materias comburentes
- Radiaciones no ionizantes
- Campo magnético intenso
- Riesgo de tropezar
- Caída a distinto nivel
- Riesgo biológico
- Baja temperatura
- *Materias nocivas o irritantes

## SALVAMENTOS/ SOCORRO

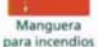
Emplazamiento de primeros auxilios.
Señalización de vías de evacuación.

CUADRADO RECTANGULO **VERDE**

- Vía/salida de socorro
- Teléfono de salvamento
- Dirección que debe seguirse (Señal indicativa adicional a las siguientes)
- Primeros auxilios
- Camilla
- Ducha de seguridad
- Lavado de los ojos

## SEÑALES RELATIVAS A LOS EQUIPOS DE LUCHA CONTRA INCENDIOS


Manguera para incendios



Escalera de mano


Extintor

Teléfono para la lucha contra incendios






Dirección que debe seguirse (Señal indicativa adicional a las anteriores)

# XXVVIIIIII..TTEELLEEFFOONNOOSSDDEEEEMMEE RRGGEENNCCIIAAS S

| | | | |
|---|---|---|---|
| | URGENCIAS | IBERMUTUAMUR | 900 23 33 33 |
| | | SEG. SOCIAL | 061 |
| | HOSPITALES | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | TOXICOLOGÍA | SERV. NAC. DE TOXICOLOGÍA | 91 562 04 02 |
| | BOMBEROS | | 080 |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | POLICÍA | P. LOCAL | 092 |
| | | | |
| | | | |
| | | GUARDIA CIVIL | 062 |
| | | POLICÍA NACIONAL | 091 |
| | PROTECCIÓN CIVIL | | 112 |

